

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Limboto. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa kecepatan memberi sumbangan yang berarti bagi kemampuan menggiring.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Limboto. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa kelincahan memberi sumbangan yang berarti bagi kemampuan menggiring.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersamaan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa kemampuan menggiring bola dapat diprediksikan dengan adanya kecepatan dan kelincahan.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan Menggiring bola dalam permainan sepak bola, maka perlu ditunjang oleh Kecepatan dan Kelincahan.
2. Perlunya meningkatkan Kecepatan dengan menerapkan bentuk-bentuk latihan pliometrik.
3. Perlunya Kelincahan dikarenakan kelincahan juga menunjang keberhasilan Menggiring bola dalam permainan sepak bola hingganya penerapan latihan kelincahan jangan diabaikan.
4. Diharapkan dapat mengembangkan bentuk latihan Kecepatan dan Kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Baley, Jame A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise.
- Depdikbud. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gempur Safar. (2010). "*Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji-mirnov-untuk-uji-normalitas/*
- Mylsidayu A dan Kurniawan F. (2015) *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabet.Bandung.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola. "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:
- Abin Syamsuddin Makmum. (2003). *Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Sasa Remaja*. <http://id.wordpress.com> . Di unduh pada tanggal 12 Januari 2012.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984). *Kesehatan Olaharaga*. <http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/latihan-kelincahan/>Di unduh pada tanggal 28 April 2012.
- Depdikbud. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gempur Safar. (2010). "*Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas*". *Artikel*.<http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorovsmirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Herwin. (2006). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yokyakarta: FIK UNY.

[http://ge – blog - bahantugaskuliah. blogspot. com/2009/02/ komponen - latihan fisik. html](http://ge-blog-bahantugaskuliah.blogspot.com/2009/02/komponen-latihan-fisik.html). Diunduh pada tanggal 27 April 2012.

([http://id.wikipedia.org/w/index.php? title=Sepakbola&action=edit](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Sepakbola&action=edit)). Diunduh pada tanggal 23 januari 2012.

Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Diklat Pembelajaran.

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola."Diklat"*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sugiyono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*: Bandung: CV Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.